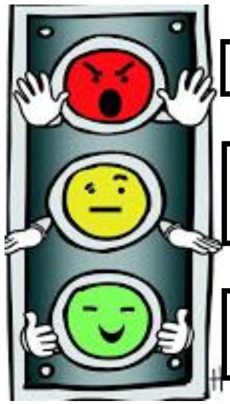
PROCESO DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

SITUACIÓN CONFLICTIVA

1er paso	2º paso	3er paso	4º paso
CONCIENCIA EMOCIONAL	**SEMÁFORO**	**ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN**	**RESPUESTA ASERTIVA**
PERCIBIR COMPRENDER	 STOP RESPIRO HONDO PIENSO	Distracción Explicarlo a un amigo Pedir ayuda al mediador/ maestro Escribir en un diario Cambiar la manera de pensar Buscar la solución	**N (Nombre)** **E (Emoción)** **M (Motivo)** **O (Objetivo)** **Luis**, me siento **muy triste**, **porque no me has invitado** a tu cumpleaños, **me gustaría conocer los motivos y poder solucionar** el malentendido.